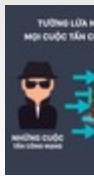
5 ý tưởng đã giúp xoay chuyển bộ mặt của làng công...

Samsung đang đi đúng hướng nhưng liệu có phải là quá...

Hàng nghìn tù nhân vừa được thả sớm do lỗi phần mềm...



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Cách ăn mỳ như thế này sẽ giúp bạn sống lâu

Theo Trí Thức Trẻ | 18/12/2015 - 19:05

LinkHay Chia sẻ
0

Những cách để mỳ gói ngoài quán net trở thành món ăn phù hợp và có lợi phần nào cho sức khỏe mỗi game thủ chúng ta hơn

GenK
Hà Nội: Tầng 20, Tòa nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Email: info@genk.vn
VPĐD tại TP.HCM: Tầng 4, Tòa nhà 123 Võ Văn Tần, Phường 6, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh

Copyright 2008 – Công ty Cổ phần VCCorp
Tầng 17, 19, 20, 21 Toà nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Trang tin điện tử trên internet: giấy phép số 25/GP-TTĐT
Sở Thông tin & Truyền thông Hà Nội

Liên hệ quảng cáo: Admicro
Hotline:01287 078 866
Email: giaitrixahoi@admicro.vn
Hỗ trợ & CSKH: Admicro
Ms. Thơm: 01268 269 779
Address: Tầng 20, Tòa nhà Center B
Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà

tin game, game, game online, thị trường game, console, esport, game thủ, game mobile, cosplay, cosplay xinh, cosplay hot, video game, clip gar mới, tin tuc game, Game online 2014, Truyện tranh, Facebook

- **Uống nước sau khi ăn ớt không giúp bạn đỡ cay, cần uống thứ khác**
- **Nghiên cứu cho thấy ăn chay là gián tiếp hủy hoại môi trường**

Đã từ lâu, mỳ gói, hay chúng ta vẫn hay gọi với cái tên dân dã và vô cùng đáng yêu: Mỳ tôm đã trở thành món ăn quá đỗi quen thuộc của nhiều người trẻ, đặc biệt là những người thười xuyên phải làm việc đêm khuya, hoặc không có thời gian cho những bữa ăn tự nấu.

Sở hữu toàn bộ những ưu thể vượt trội của một món ăn nhanh phù hợp với người dùng trẻ: Nhanh, gọn, nhẹ nhàng, dễ ăn, ăn mùa nào cũng được... mỳ tôm đã trở thành món ăn không thể thiếu trong mọi thực đơn đồ ăn ngoài các quán xa, và thậm chí là các phòng máy chơi game.

Thế nhưng tiện lợi là một chuyện, bổ dưỡng lại là câu chuyện hoàn toàn khác. Và có thể khẳng định rằng, món mỳ gói chần nước sôi ngoài các hàng quán không thể nào xứng đáng được liệt vào danh sách những món ăn bổ dưỡng dành cho người Việt trẻ.

"Nóng người, dễ mụn" là một trong những lý do nhiều người trẻ quay lưng lại với món ăn "dân dã" bậc nhất: Mỳ gói. Tuy dễ ăn, đôi khi rất thơm ngon nếu cơn đói đang dồn dập, đem lạ hiệu quả "chữa cháy" tốt, thế nhưng những hệ quả về sau ảnh hưởng đến sức khỏe do những chất có trong mỳ ăn liền lại cực kỳ đáng gờm. Chính vì thế lựa chọn thay đổi cách ăn uống, từ những đồ ăn nhanh về những bữa ăn đủ chất cùng những người thân trong gia đình.

Tuy nhiên mới đây, theo báo cáo của một số bác sĩ đầu ngành tại Việt Nam, chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được ảnh hưởng khi chế biến đúng cách. Và dưới đây là những cách để mỳ gói trở thành món ăn phù hợp và có lợi phần nào cho sức khỏe của mỗi người, khi so sánh với cách chế biến "5 phút" thông thường mà những gói mỳ thường khuyến cáo trên vỏ hộp:

Vứt bỏ gói gia vị trong gói mỳ

Được biết, mỳ ăn liền vốn được chế biến theo phương pháp chiên, tích nhiều dầu mỡ gây béo dễ dẫn đến các bệnh béo phì, tim mạch dù đã có những nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều thực phẩm này có nguy cơ suy dinh dưỡng cao. Trước những chất béo không tốt cho cơ thể này, các bác sĩ đã đưa ra lời khuyên: người dùng nên vứt bỏ gói dầu gia vị thường có trong mỳ ăn liền.

Thêm rau xanh và những thực phẩm tươi khác

Việc bổ sung nhiều rau xanh vào món mỳ ăn liền sẽ làm giảm tối đa lượng chất béo thừa.

"Mỗi vắt mỳ nên thêm khoảng 150 gr rau xanh như cải ngọt, xúp lơ, cải xanh, giá đỗ... Việc thêm rau vào bữa ăn sẽ làm cho lượng lớn các chất béo được cuốn theo rau ra ngoài cơ thể. Từ đó sẽ hạn chế được thấp nhất những tác hại chính mà vắt mỳ gây ra", một chuyên gia cho biết.

Ngoài ra, để bữa ăn có thêm dinh dưỡng, mỗi vắt mỳ nên bổ sung từ 25-30 gr chất đạm như thịt bò, thịt lợn hoặc tôm...

Tuyệt đối không ăn "mỳ úp"

Việc chế biến mỳ ăn liền cũng được các bác sĩ đặc biệt nhấn mạnh. Thay vì tiết kiệm thời gian bằng cách cho vắt mỳ vào tô, đổ nước nóng, đậy nắp đợi chín, các chuyên gia khuyên rằng, nên đun sôi, đổ ra để ráo; tiếp tục nấu nước lần 2 và cho mỳ đã chín sơ vào chế biến. Bằng cách này, lượng chất béo và một số chất dinh dưỡng không tốt đã bị biến đổi trong vắt mì sẽ giảm được phần nào. Đối với rau và thịt, cần nấu chín trước khi thêm vào mỳ.

10 điều thú vị bạn nên biết về mì ăn liền

Bài đọc nhiều nhất

Thả rơi Droid Turbo 2 cùng iPhone 6s từ độ cao 275 mét và kết quả bất ngờ

Tại sao kim cương càng lớn càng khó định giá?

Ngồi ở Trái Đất gửi thư cho người thương trên Sao Hỏa mất bao nhiêu tiền?

LinkHay

Chia sẻ

Tags:

mì ăn liền | Có thể bạn chưa biết | bệnh béo phì | món ăn nhanh | đồ ăn nhanh | món ăn bổ dưỡng | Mỳ ăn liền

Tin mới cập nhật

Không quân Mỹ theo dõi hành trình ông già Noel **(24/12)**

Báo động chứng tâm thần của người Việt **(24/12)**

Quy trình đóng chai nước giải khát diễn ra như thế nào? **(24/12)**

Phát triển thành công loại bọt giúp xương bị hỏng hồi phục một cách nhanh chóng **(24/12)**

Bill Gates tổng kết 5 sự kiện đáng để ăn mừng trong năm 2015 **(24/12)**

[Video] Tại sao Ông già Noel phải chui qua ống khói tặng quà? **(24/12)**

Đêm Giáng Sinh năm nay là lần đầu tiên sau 38 năm, Mặt Trăng tròn đầy 100% **(24/12)**

Xe tuần lộc, cây thông và ông già Noel được vẽ cực ảo bằng drone **(24/12)**

Cục Tình báo Anh gửi thiệp Giáng Sinh cho mọi người dưới dạng câu hỏi cực khó **(24/12)**

Xuất thân ít người biết của Ông già Noel **(24/12)**

Ngồi ở Trái Đất gửi thư cho người thương trên Sao Hỏa mất bao nhiêu tiền? **(24/12)**

Thả rơi Droid Turbo 2 cùng iPhone 6s từ độ cao 275 mét và kết quả bất ngờ **(24/12)**

Tại sao kim cương càng lớn càng khó định giá? **(24/12)**

Nhiều người tập thể dục buổi sáng, còn COO Facebook lại luyện "tinh thần" để ngày mới làm việc hiệu quả hơn **(24/12)**

[Video] Ninja chém hoa quả "xưa" rồi, giờ là drone **(23/12)**

Đăng nhập ViệtID